

ESTACIONES SALUDABLES

Revista digital

Mayo 2024



buenosaires.gob.ar/BienestarIntegral

¿Qué te traemos este mes?

Página 3

Destacados

Lavá tus manos, cuidá tu salud

Conocé la importancia de mantener tus manos bien higienizadas.

Página 6

¡En movimiento!

El ejercicio y la hipertensión

¿Cómo empezar a moverte para cuidar la salud de tu corazón?

Página 8

+ Bienestar / Entrevista

El parto: ¿qué debemos saber?

Se viene la Semana Mundial del Parto Respetado y charlamos sobre el tema con la puericultora Agustina Rodríguez Camarra.

Página 10

Comé casero

Comer sin gluten

¿Qué sabemos sobre la celiaquía y por qué es tan importante la alimentación?

Página 12

Yapa

Domifrutas: un juego saludable

Aprendé a realizar un juego de mesa casero para promover el consumo de frutas en casa.

Lavá tus manos, cuidá tu salud

¿Sabías que **mantener las manos limpias es una de las acciones más importantes para evitar enfermarnos** y transmitir microbios a otras personas?



Muchas enfermedades y afecciones se propagan por no lavarse, regularmente, las manos con agua corriente limpia y jabón. Al hacerlo, **prevenimos alrededor del 30 % de las enfermedades relacionadas con la diarrea y cerca del 20 % de las infecciones respiratorias**, como el resfriado.

Esta simple acción contribuye a salvar vidas ya que es **la medida más económica, sencilla y eficaz** para reducir el riesgo de infecciones y hace parte de las recomendaciones en la lucha contra la resistencia antimicrobiana (RAM), una de las diez principales amenazas para la salud pública mundial

Si bien el lavado de manos (con agua y jabón) es el método ideal, no siempre es posible llevarlo a cabo ya que podemos encontrarnos fuera de casa por largos períodos de tiempo.

Por eso, **otra de las alternativas es utilizar un desinfectante de manos** (alcohol en gel) que tenga un contenido de alcohol del 70%.

De igual modo, también debemos frotar todas las partes de nuestras manos durante, al menos, veinte segundos.

Así, nos aseguramos de una desinfección efectiva.

¿Como lavarse las manos correctamente?

- 💧 **Mojá** tus manos con agua de red o potabilizada.
- 💧 **Aplicate** abundante jabón (cualquiera sirve para eliminar los gérmenes).
- 💧 **Frotá** toda la superficie de tus manos (dorso, espacio entre los dedos y debajo de las uñas) durante, al menos, 20 segundos.
- 💧 **Enjuagá** con abundante agua.
- 💧 **Secate** con una toalla limpia, papel descartable o agitando las manos.

¡Ayuda a tus hijos a lavarse las manos y convertirlo en una actividad que ambos disfruten!

¿Cuándo hacerlo?

Nuestras manos nos ponen en contacto con todo aquello que nos rodea y, casi todo el tiempo, solemos tocar o manipular objetos que contienen miles de microbios.

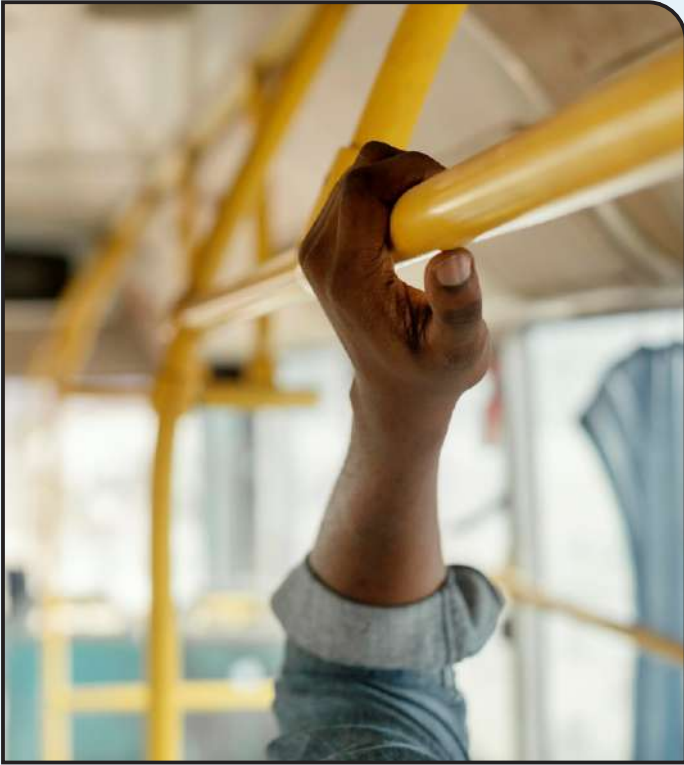
Por eso, si bien es importante higienizarlas regularmente, existen momentos específicos donde no podemos pasar por alto realizar esta acción.

Momentos clave para la higiene de manos

- Antes y después de preparar alimentos o comer algo.
- Al terminar de sacar la basura.
- Luego de ir al baño.
- Antes de amamantar y después de hacerlo.
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño.



Destacados



- Cuando tocás mascotas, sus alimentos o excrementos.
- Luego de haber tocado dinero, llaves o pasamanos.
- Al bajar del transporte público.
- Siempre que volvamos a casa.

¡Concientizá a tu familia, conviertan el lavado de manos en un hábito!

El ejercicio y la hipertensión

¿Sabías que **aeróbico** significa “**con oxígeno**”? Hacer estos ejercicios con frecuencia ayuda a fortalecer el corazón, permitiéndole un mejor funcionamiento con un menor esfuerzo. Esto, en parte, promueve a reducir la presión arterial.



¿Tenés hipertensión y hace mucho que no realizas ejercicio? Entonces, **es importante empezar de a poco** tratando de adaptar tu cuerpo hasta alcanzar el ideal de 30 minutos diarios.

Para no arrancar de golpe, **podés fraccionar el tiempo de ejercicios** en 3 tandas de 10 minutos: mañana, tarde y noche. El segundo día, realizarás 2 tandas: una de 20 minutos y otra de 10 minutos. La tercera jornada, podrás realizar media hora completa.

¡Bien! Ya quedó claro que tenés que empezar lento. Ahora, vamos a contarte sobre los ejercicios. Es importante saber que la **rutina debe ser de bajo impacto y no tienen que representar un esfuerzo significativo**.

Por eso, lo ideal es arrancar descubriendo que existen diferentes hábitos hogareños, o de ocio, que nos aportan los mismos beneficios de los ejercicios aeróbicos tradicionales.

Hábitos que nos ayudan a iniciarnos a los ejercicios aeróbicos

- ♥ Caminar
- ♥ Bailar
- ♥ Pasear al perro
- ♥ Subir escaleras
- ♥ Jardinería (cortar el pasto o rastrillar las hojas)



Otro gran aliado aeróbico es la bicicleta que, de hecho, si tenés que moverte hasta tu trabajo o lugar de estudio (y no te queda muy lejos) podés hacer esos trayectos a pedal.

Además de economizar tu manera de moverte por la ciudad, **vas a convertir tus desplazamientos diarios en un beneficio para la salud de tu corazón.**

Si ya tenés incorporado el hábito de moverte, previa consulta con un médico, podés implementar ejercicios que requieran de mayor fuerza como las sentadillas, flexiones de brazo y estocadas, entre otros.

Desde **Estaciones Saludables** te invitamos a moverte todos los días un poco, para mejorar la salud de tu corazón.

El Parto: ¿qué debemos saber?

Del 13 al 19 de mayo se celebra la **Semana Mundial del Parto Respetado** y conversamos con Agustina Rodríguez Camarra, puericultora del equipo de Estaciones Saludables, para introducirnos en el tema.

¿Qué es el parto respetado?

Es una ley, la 25.929, y está vigente desde el año 2004. Trata sobre respetar los tiempos, la individualidad y autonomía, no solo de la persona gestante sino también del bebé y de quienes acompañan.

¿Qué puntos toca esta ley?

Se puede, entre otras cosas, tomar decisiones respecto a cómo queremos que el bebé llegue al mundo; en qué posición o si será un parto en compañía de alguien o no. También, la ley pone sobre la mesa la importancia del contacto temprano al parir. De la no separación.

¿Qué es el contacto temprano?

Es el contacto piel a piel inmediato. El mejor lugar para un recién nacido, siempre que no haya un motivo aparente que lo obligue a estar lejos de su familia, es en el pecho materno.

Beneficios del contacto temprano para el bebé

- 👶 Regular su temperatura corporal, frecuencia cardíaca y respiratoria.
- 👶 Favorece el desarrollo del vínculo temprano.

¿Qué otras cosas promueve el contacto piel a piel?

Ayuda a que se libere la oxitocina, conocida como la hormona del amor.

Esta se encarga de liberar la leche materna y permite que fluya. Además, al tener más oxitocina nos sentimos más contentas, lo que disminuye la depresión posparto de la mamá.

¿La ley sólo contempla el momento del parto?

¡Abarca mucho más! El embarazo, el trabajo de parto, durante y después del mismo y el puerperio. Además, es una ley vigente en todo el territorio nacional tanto para el ámbito privado como para el público.

Consejos de la puericultora para llevar un parto respetado

- **Conocer** nuestros derechos, leyendo la ley 25.929, en familia y pensar qué es lo que desean para el parto.
- **Generar** contacto con el obstetra antes de la llegada del bebé y hablarle sobre nuestras ideas del parto ideal.
- **Optar** por la epidural, solo si la considerás necesaria.
- **Expresar** la posición en la que te gustaría parir. La posición ideal es la que el cuerpo nos diga.
¡Nuestro cuerpo es muy sabio!

Los tiempos del parto son muy particulares en cada caso. Como las instituciones necesitan cumplir con ciertos tiempos, a veces juega un poco en contra de los tiempos biológicos y psicológicos que implica cada parto.

¿Por qué sucede eso?

A principios del siglo pasado al parto se lo institucionalizó, es decir, se lo metió en los hospitales. Antes las mujeres parían en sus casas. La medicalización del parto trajo consecuencias, porque se dejó de respetar los propios tiempos del cuerpo de la mujer y sus decisiones en cuanto a cómo parir.

Si alguien necesita orientación, ¿a dónde puede acudir?

Brindamos asesorías sin cargo de manera virtual en **Estaciones Saludables Clic** y presencial en las Estaciones Saludables de Parque Rivadavia, Parque Centenario,

Aristóbulo del Valle y Parque Saavedra. Las puericultoras, acompañamos desde el embarazo hasta los 3 años de los hijos en temas relacionados con lactancia y crianza en salud.

Comer sin gluten

¡Llegó mayo! Un mes en el que se conmemora el **Día Internacional de la Enfermedad Celíaca**. ¿Qué sabemos de la celiacúa y por qué es tan importante la alimentación?



Se trata de una intolerancia permanente al gluten, que ocurre en individuos genéticamente predispuestos y afecta no solo al aparato digestivo sino a todo el organismo. Esta alteración es reversible, es decir que el intestino se normaliza cuando se elimina el gluten de la alimentación.

¿Qué es el gluten? ¿En qué alimentos se encuentra?

El gluten es un conjunto de proteínas, de pequeño tamaño, contenidas en los cereales de **trigo, avena, centeno, cebada y sus derivados**.

Por tal motivo, mantener una alimentación **libre de gluten, estricta y de por vida**, es fundamental para evitar los síntomas y manifestaciones asociadas a la celiacúa.

Es muy importante saber que **la alimentación libre de gluten es el único tratamiento para la celiacúa**.

Entre los alimentos aptos sin gluten están las carnes, pescados, huevos, frutas, verduras y frutos secos con cáscara. Todo alimento que se compre envasado, debe tener el logo “sin TACC” y estar inscripto en el Listado Integrado de Alimentos Libres de Gluten de ANMAT. Sumado a la alimentación, es importante generar un espacio seguro de preparación de alimentos para evitar la contaminación cruzada.

Manipulá tus alimentos libre de gluten de manera segura

- Compralos envasados con el logo oficial “Sin TACC” Nunca sueltos o a granel. Leé las etiquetas de los productos cuidadosamente.
- Cocinalos por separado de aquellos que tienen gluten. Si tenés que compartir el medio de cocción, siempre cociná primero el alimento sin TACC.
- Guardalos idealmente en alacenas o compartimientos destinados exclusivamente a ellos. Usá utensilios y electrodomésticos separados o higienizalos bien previo a utilizarlos para las preparaciones sin TACC.
- Limpiá en profundidad todas las superficies de la cocina, en especial rincones y grietas.
- Usá utensilios y electrodomésticos separados o higienizalos bien previo a utilizarlos para las preparaciones sin TACC.

¡Promové la calidad nutricional de tus comidas! Recurrí a la creatividad en tus preparaciones, sumando harinas alternativas sin gluten y con mayor aporte de fibra.



Harinas de legumbres (garbanzos, arvejas, lentejas, soja): prepará fainá, budines, panqueques, panes, etc.

Harinas de cereales integrales aptos (trigo sarraceno, mijo, quínoa, amaranto, sorgo): sumalas a distintas proporciones como panes, galletitas, budines, panqueques, etc.

Harinas de semillas o frutos secos (lino, chía, almendras, etc.): sumalas a tus preparaciones tradicionales para enriquecerlas.

Recordá que todas estas harinas deberán estar certificadas como “libres de gluten”.

Domifrutas: un juego saludable

Diseñá un dominó con materiales reciclables para promover, en los más chicos, la importancia de consumir frutas. Favoreciendo también la concentración, la memoria y la estrategia.

Materiales

- Pegamento
- Lápices de colores
- Marcador negro
- Lápiz
- Regla
- Tijeras
- Cartón
- Papel de color blanco



Paso a paso

- 1 Marcá, en el cartón, las 28 fichas (de 6 cm x 3 cm) y recortalas.
- 2 Pegá cada una de las fichas en el papel de color blanco, cortado del mismo tamaño.
- 3 Marcá cada pieza a la mitad y dibujá, con el marcador negro, una línea con un punto en su centro.
- 4 Dibujá las frutas que más te gusten. Repetilas 8 veces cada una, en diferentes fichas.
- 5 Opcional: Forrá una caja grande de fósforos con el papel que más te guste, puede ser metalizado y guardá ahí tus fichas de domifruta.

¡A jugar en familia!

Desde la
Secretaría de Bienestar Integral
te invitamos a conocer:

ESTACIONES SALUDABLES

Tocá el logo para conocer nuestra web.



Tocá el logo y descubrí
todas nuestras propuestas online.